

## **Stoffvermittlungskurs** **Erwachsene**

- Kurstitel:** **Ganzheitliches Körpertraining - Kraft, Flexibilität und Balance**
- Datum:** **11. Nov. 2017**
- Zeit:** **08.30 - 11.30 Uhr**
- Ort:** **Othmarhalle Gossau** (Falkenstrasse 25)
- Inhalt:** Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings.
- Ziel:** Du kommst in den Genuss einer Musterlektion des bodyART®-Trainings. Im Anschluss lernst du, wie du einige Übungen anleitest und in dein Training einbauen kannst.
- Zulassung:** Dieser Kurs ist offen für ausgebildete Leiterinnen mit Grund/Leiterkurs des SVKT Frauensportverbandes und der Sport Union Schweiz. Dieser Stoffvermittlungskurs setzt die Kenntnisse einer Grundausbildung voraus. Über allfällige Ausnahmen entscheidet die Organisatorin.
- Leitung:** Manuela Eisenlohr, bodyART® Instrukturin
- Mitnehmen:** **Gymnastikmatte, Handtuch** Sportbekleidung, Schreibzeug, Kursausweis (bitte Kurs vorgängig eintragen). Kleingeld für Kopien
- Kosten:** Mitglieder Fr. 40.-  
**Den Mitgliedern der Verbände SVKT Frauensportverband Ostschweiz und Sport Union Ostschweiz werden die Kurskosten zurückerstattet.**  
Nichtmitglieder Fr. 80.--
- Besonderes:** Ohne Gegenbericht findet dieser Kurs statt.  
Es werden keine Kursbestätigungen verschickt
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden.
- Anmeldung:** **Bitte schriftlich bis 27. Okt. 2017**

[k.knecht@frauensportverband-ost.ch](mailto:k.knecht@frauensportverband-ost.ch) oder  
Karin Knecht, Winkelstr. 6, 9204 Andwil  
071 311 83 01